



# GEDE (Grup d'Estudi Dona i Esport)

### Paraules clau

hàbits esportius, gènere, autoestima, motivacions, actituds, agents socialitzadors primaris



## Factors personals i socials vinculats a la pràctica físicoesportiva des de la perspectiva del gènere

### ELISA TORRE RAMOS

Doctora en Educació Física i Professora d'Expressió Corporal.  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.  
Universidad de Granada

#### Abstract

*The observation of what is happening in our social environment shows that the physical-sport activity is an important element of the life style of many people, with the correspondent repercussion in the health state, although women presents a very low rate of participation, and very high when its refers to the abandon during the adolescence.*

*Different researches carried out in the national and international context have analysed the sport habits from the gender perspective, treating not only those variables related directly with the physical activity (physical-sport participation, frequency, intensity, practised activities, etc.) and the sociodemographic characteristics, among them the sex, but also, between these variables and certain personal and social factors which, in some way, condition the sport socialisation process in the female context.*

#### Key words

*sport habits, physical-sport participation, gender, woman, self-confidence, motivations, behaviour, primary socialisation agents*

#### Resum

L'observació del que s'esdevé en el nostre context social fa palesa que l'activitat físicoesportiva s'està convertint en un element central de l'estil de vida de moltes persones, amb la conseqüent repercussió en l'estat de salut, però en el qual encara les dones presenten uns índexs molt baixos de participació, amb un alt percentatge d'abandonament entre les adolescents. Diferents investigacions portades a terme en l'àmbit nacional i internacional han analitzat els hàbits esportius des de la perspectiva del gènere, i han abordat no solament les variables relacionades directament amb les activitats físicoesportives (participació físicoesportiva, freqüència, intensitat, activitats practicades, etc.) i les característiques sociodemogràfiques, entre elles el sexe, sinó a més a més, entre aquestes variables i determinats factors personals i socials que d'alguna forma, condicionen el procés de socialització esportiva en el context femení.

#### Introducció

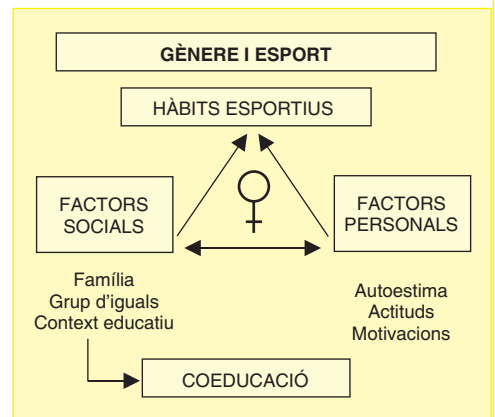
La persona, com a ésser social i cultural des del naixement, és receptora de les habilitats, coneixements, creences i costums del medi social on es desenvolupa i a través del qual pren contacte i s'acomoda a les nor-

mes de la societat. Aquest procés s'anomena socialització i quan l'analitzem des de la perspectiva dels hàbits esportius, llavors ens estem referint al procés de socialització esportiva, el qual està estretament influït per un seguit de factors personals i socials (Mcpherson, Curtis & Loy, 1989) (Figura 1).

Entre els primers destacarem, per la seva rellevància especial, l'autoestima física, les actituds i les motivacions i, respecte als segons, al·ludirem, fonamentalment, als agents socialitzadors primaris, entenent com a tals,

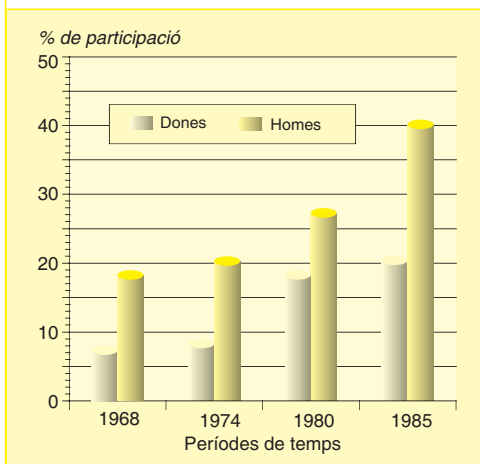
Figura 1.

Factors personals i socials vinculats a la participació físicoesportiva en el context femení.



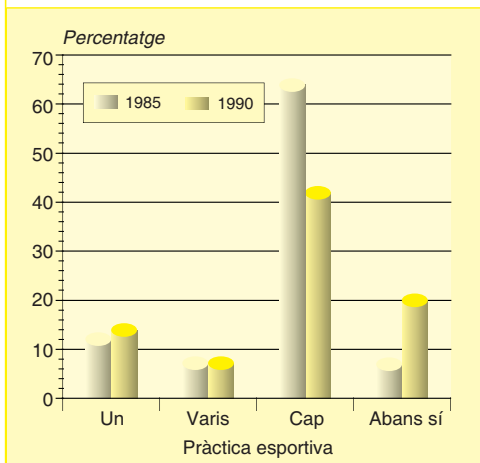
**Figura 2.**

Evolució de la participació esportiva de la població adulta espanyola des del 1968 a 1980, atenent al sexe a què pertany. (Font: Martínez del Castillo, 1986.)



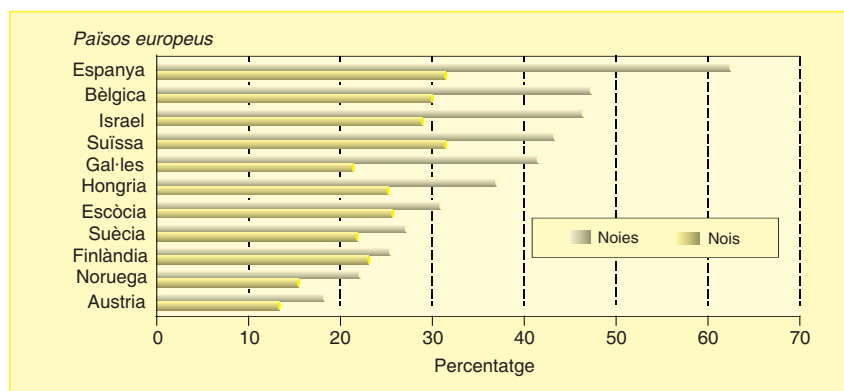
**Figura 3.**

Evolució de la participació esportiva de la població adulta femenina des del 1985 a 1990. (Font: García Ferrando, 1991.)



**Figura 4.**

Països europeus, els escolars dels quals, de tretze anys d'edat, no participen mai o menys d'una vegada per setmana en activitats esportives, en funció del sexe a què pertanyen. (Font: R. Mendoza, J.M. Batista i A. Oliva, 1994.)



la família, el grup d'iguals i el context educatiu.

Per tant, el nostre objectiu principal serà analitzar la influència dels factors esmentats en l'adquisició d'hàbits esportius des de la perspectiva del gènere, tot ressaltant els estudis d'interès i plantejant pautes d'actuació.

### Hàbits esportius

Existeixen nombrosos estudis en l'àmbit nacional sobre els hàbits esportius que presenta la població espanyola en general, i la infantil i adolescent en particular, molts dels quals tenen en comú l'anàlisi exhaustiva d'un seguit de variables entre les quals destaquen la participació en activitats físicoesportives, la freqüència i intensitat de la pràctica i les activitats que es practiquen, entre d'altres, sense deixar de banda el paper que exerceixen les sociodemogràfiques; en concret, ens interessa de ressaltar la variable referida al sexe, fonamentalment per les grans diferències que s'observen entre la població femenina i la masculina, diferències que es reflecteixen amb rotunda claredat en algunes de les investigacions més rellevants portades a terme en l'àmbit nacional.

J. Martínez del Castillo (1986), va analitzar els índexs de participació esportiva de la població espanyola en general, durant el període de temps comprès des del 1968 fins al 1980, i va observar un augment de la participació, tant en homes com en dones, però amb una clara desproporció entre els percentatges de participació masculina davant de la femenina (Figura 2).

García Ferrando (1991) va estudiar la pràctica físicoesportiva de la població adulta espanyola, amb edats compreses entre els 15 i els 60 anys, en dos períodes diferents, 1985 i 1990, i va observar que existia un cert paral·lelisme en el nombre de practicants, amb un descens marcat, en 1990, de persones que afirmen "no practicar", i un augment de gairebé el doble de les que asseguren "haver abandonat", molt més accentuat en el cas de la població femenina (Figura 3).

Aquest mateix autor va realitzar posteriorment un estudi sobre el nivell de participació esportiva de la població jove espanyola, amb edats compreses entre els quinze i els vint-i-nou anys, en el qual es va observar que la pràctica d'un esport en els nois era gairebé el doble que en les noies, diferències que s'accentuaven molt més quan es tractava de practicar diversos esports.

Respecte d'algunes de les investigacions portades a terme en l'àmbit escolar, volem destacar els treballs de Mendoza, Sagera i Batista (1994) amb escolars espanyols amb edats compreses entre els onze i setze anys, en el qual s'observen diferències significatives a favor dels nois, pel que fa a la participació físicoesportiva. Convé de ressaltar que aquest estudi espanyol es troba emmarcat dins un projecte europeu patrocinat per l'OMS, que va prendre forma el 1982 només amb tres països europeus, als quals se n'hi van afegir d'altres, entre ells, Espanya, que s'hi va incorporar el 1984.

Dels resultats obtinguts en l'enquesta portada a terme en 1985-86, amb mostres representatives d'escolars amb edats compreses entre els onze i els quinze anys, en la qual van participar un total d'onze països europeus (Espanya, Bèlgica, Israel, Suïssa, Gal·les, Hongria, Escòcia, Suècia, Finlàndia, Noruega i Àustria), destaquem les troballes següents (Figura 4) (R. Mendoza, J.M. Batista, i A. Oliva, 1994):

- Dels onze països estudiats, la població escolar que més participava en activitats esportives amb una certa regularitat, fora de l'horari escolar, era la procedent dels països nòrdics (Finlàndia, Suècia i Noruega) junt amb Àustria i Escòcia. El país amb menor participació va ser Espanya.
- A la majoria dels països europeus, les noies practicaven menys esports que els nois.



Posteriorment, i cada quatre anys, s'ha repetit el mateix estudi respectant les característiques de la mostra. Concretament en el realitzat en 1993-94, on van participar vint-i-quatre països europeus, destaquen les conclusions següents (A. King, B. Wold, C. Tudor-Smith, & Y. Harel, 1996):

- A la majoria dels països europeus van observar que a mesura que avançava l'edat, baixava la freqüència de pràctica, fet molt més patent en el cas de les noies.
- Les noies espanyoles d'onze, tretze i quinze anys d'edat eren les europees que presentaven els índexs de participació físicoesportiva més baixos, seguides per altres que pertanyien fonamentalment als països de l'est.

Finalment, i amb la intenció de no centrar-nos exclusivament en la variable que es refereix a la participació, destaquem algunes de les troballes comunes als estudis esmentats anteriorment i a alguns altres (l'Enquesta Nacional de Salut el 1989; les Enquestes de Salut de la Comunitat Autònoma basca el 1987, de Barcelona el 1989 i de la Comunitat Autònoma andalusa el 1990; els estudis de Sánchez Bañuelos a la Comunitat Autònoma de Madrid el 1996, i els de Pieron, Telama, Almond i Carreiro de Costa el 1997, portats a terme a nou països europeus), respecte de la resta de les variables:

- La població infantil, adolescent i adulta femenina presenta uns percentatges de participació força més petits que la masculina, i s'observa un alt índex d'abandonament entre les adolescents.
- En les diferents poblacions, la freqüència de pràctica en la femenina és considerablement menor que en la masculina, situació que s'agreuja a mesura que avança l'edat.
- La proporció de nenes, noies adolescents i adultes que realitzen una activitat física regular o intensa és molt baixa.
- Les activitats físicoesportives en què s'implica la població femenina i cap a les quals mostra un interès superior, són les anomenades socialment com a "típicament femenines" (gimnàstica, aeròbic, dansa) o les que tenen un cert caràcter social neutre (natació, caminar, cursa contínua).

### Factors socials i personals

Existeixen diferents teories que expliquen el procés de socialització esportiva entre les que destaquem la Teoria de la Imitació i la Teoria de la Perspectiva d'Interacció Simbòlica. Respecte de la primera, es parteix de la idea que la persona aprèn a través de l'observació i imitació dels valors, creences i conductes expressades per unes altres que tenen una certa significació personal (entre les quals destaquen la família, els amics, i l'escola), igual com per altres elements que són més impersonals, però que no per això perden força, com ara els mitjans de comunicació. Amb relació a la segona teoria, la persona defineix el món on viu mitjançant la comunicació interpersonal, i això la portarà a interpretar determinades conductes socials i a adquirir els coneixements necessaris en cada situació social (Bandura i Walters, 1983).

Si tenim en compte totes dues teories, que naturalment no són excloents, podem assenyalar alguns dels factors socials i personals que es troben vinculats estretament a la pràctica físicoesportiva de la població femenina.

### Factors personals

Els diversos factors personals en el procés de socialització esportiva sorgeixen a propòsit de dues preguntes claus (Figura 5).

- Em sento capaç físicament? De la qual es deriva el concepte d'autoestima física.
- És valuós, val la pena? De la qual sorgeixen les actituds i motivacions.

### Autoestima física

Podríem definir l'autoestima com un procés perceptiu en el qual la persona realitza un judici avaluatiu sobre les pròpies característiques en les diferents àrees (acadèmica, social, emocional i física), les quals, paral·lelament, es troben estructurades jeràrquicament, de manera que a cada una d'elles li corresponen unes subàrees, i a aquestes, uns nivells, subnivells i així successivament, fins arribar a les percepcions més específiques.

Autors com Fox i Corbin (1989), coincideixen a destacar que les principals àrees en què s'emmarca l'autoestima física són la percepció de l'habilitat motriu i l'aparença física (Figura 6).

La percepció de l'habilitat motriu es pot entendre de dues formes diferents, de les quals resultaran un seguit d'emocions (èxit, fracàs, estrès, ansietat, orgull, etc.) que determinaran la participació o no en les activitats físicoesportives. Per exem-

Figura 5.

Factors personals que estaran relacionats amb els futurs hàbits esportius. (Font: Fox, 1991.)

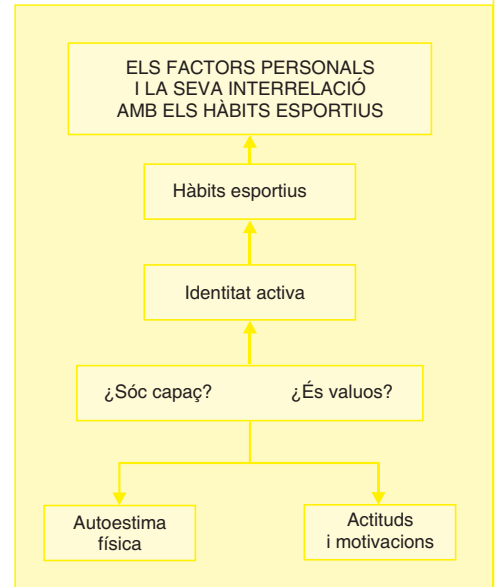
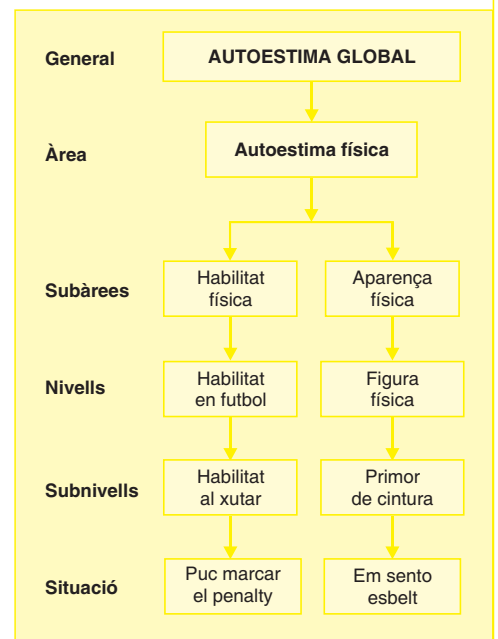
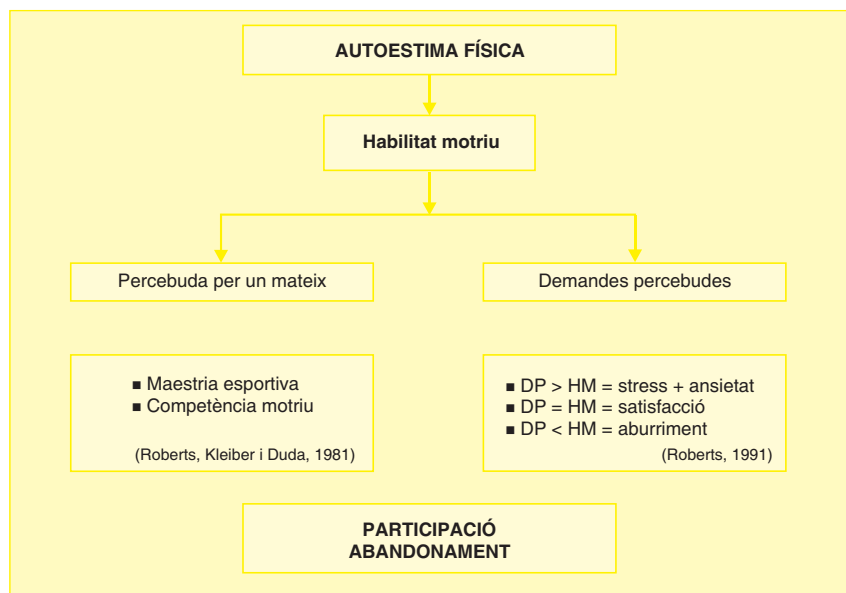


Figura 6.

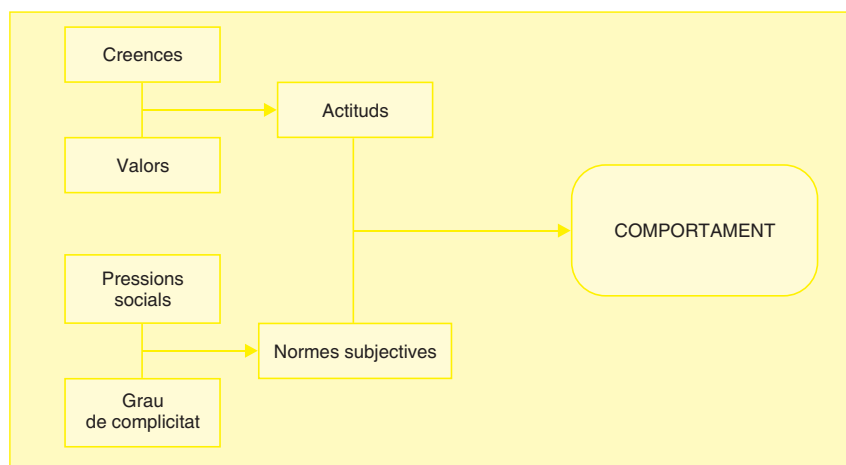
Model que explica l'autoestima física basat en l'estructura jeràrquica. (Font: Fox & Corbin, 1989.)



**Figura 7.**  
Factors vinculats a la percepció de l'habilitat motriu i la seva repercussió en els hàbits esportius.



**Figura 8.**  
Model de Fishbein modificat que tracta d'explicar la conducta activa. (Font: Fox i Biddle, 1988.)



ple, si parlem en termes de mestratge esportiu, la percepció sobre la pròpia habilitat motriu serà positiva sempre i quan aconsegueixi la seva pròpia millora personal, però si ens referim a la competència esportiva, aquesta estarà supeditada al lloc que creu que ocupa respecte de la resta de companys i companyes. D'altra banda, les demandes exigides per les persones significatives (pare, mare, entrenador, professor, amics i amigues) poden marcar la trajectòria esportiva: quan aquestes són més grans que la pròpia habilitat, aleshores es percep un baix nivell d'autoestima física, amb el conseqüent abandonament (Figura 7).

Diversos estudis demostren que la baixa autoestima física que percep la població femenina, sobretot les adolescents, en el context educatiu, pot ser deguda a diverses situacions, com per exemple quan:

- Les tasques a què s'enfronten tenen clares connotacions masculines (Lenney, 1977; Lirg, 1991).
- Perceben unes exigències més grans que la seva pròpia habilitat (Roberts, 1991).
- Es plantegen propostes on es dona prioritat a la competència motriu en detriment del mestratge esportiu (Roberts, Kleiber i Duda, 1981).

- Les situacions són competitives (Lenney, 1977).
- El *feed-back* és ambigu (Lenney, 1977; Stewart i Corbin, 1988).
- Es percep falta d'experiència i familiarització amb les tasques que es proposen (Petruzzello i Corbin, 1988).

### Actituds

Un principi bàsic de la psicologia social aplicada a l'educació, afirma que les persones aprenen "qui són" i "què són" segons la manera en què han estat tractades des del seu naixement. Aquest tracte vindrà determinat per alguns dels components que caracteritzen les actituds, entre els quals destaquem, d'una banda, les creences i valors, i de l'altra, les pressions socials i el nivell de complicitat que es té vers aquestes (Figura 8).

Així, per exemple, nois i noies es diferenciaren i adquiriran la pròpia identitat a mesura que la societat mostra un seguit d'actituds cap els uns i a les altres; actituds que no es troben absents en l'àmbit físicoesportiu i que parteixen de la creença, entre d'altres, que la dona té menys predisposició biològica i psicològica cap a l'activitat físicoesportiva (menor capacitat física, habilitat motriu, interès o motivació).

Si ens ajustem al Principi d'Interacció que ens proposa Rosenthal, les actituds i expectatives que tenim de les persones, i en aquest cas de les noies, poden arribar a influir-hi de tal forma que es produeixin modificacions en el seu comportament ("efecte pigmalíó"), i això equival a dir que si mostrem una certa desconfiança respecte a la capacitat femenina, aquestes noies no desenvoluparan al màxim tot el seu potencial, i inhibiran respostes personals que no s'ajusten a allò que hi ha establert socialment.

Finalment, no volem passar per alt l'estreta relació que s'estableix entre els diferents factors personals i, doncs, en relació amb l'autoestima física i les actituds; existeixen models que hi expressen un clar nexa de connexió, com el que presenta Sonstroem (1978), en el qual, la persona que percep un bon nivell d'habilitat motriu serà la que presenti actituds més positives cap a l'activitat físicoesportiva, i això repercutirà, paral·lelament, en el nivell de participació (conductes) (Figura 9).

### Les motivacions

Nombroses investigacions han analitzat les diferents motivacions que indueixen la po-



blació femenina i masculina a la pràctica físicoesportiva, o al seu abandonament, i, en tots dos casos, les motivacions esmentades giren al voltant de la Teoria de les Recompenses (Fox i Biddle, 1988), segons la qual, si pretenem de consolidar uns hàbits esportius, cal intentar de fomentar les motivacions intrínseques per damunt de les extrínseques. Segons diversos autors citats per Coll i col., 1993 (Dweck i Elliot, 1983; Maehr, 1984; Nicholls, 1984; Kozeki, 1985), les motivacions intrínseques també anomenades “fites centrades en la tasca o en l'aprenentatge”, inclouen tres tipus de fites:

- Fites relacionades amb el desig d'incrementar la pròpia competència motriu, i aconseguir de millorar.
- Fites relacionades amb el desig que allò que es fa respongui a un interès propi, perquè s'ha triat així.
- Fites relacionades amb la naturalesa de la tasca, que per ella sola constitueix una novetat i és altament gratificant.

Pel que fa a les fites extrínseques, i continuant amb la classificació esmentada, ens trobem amb tres categories diferents:

1. Fites relacionades amb el “jo” o “fites centrades en l'execució”. De vegades s'han d'executar tasques que assoleixen un cert nivell de qualitat preestablert socialment, nivell que, sovint, correspon al dels altres companys i companyes (Coll i col., 1993), i això suposa assolir uns altres dos tipus de fites:

- Experimentar que un és millor que la resta, cosa que equival a sentir un cert orgull davant l'èxit.
- No experimentar que un és pitjor que la resta, i això equival a evitar l'experiència de la vergonya i la humiliació davant el fracàs.

2. Fites relacionades amb la valoració social. No estan vinculades directament amb l'aprenentatge o l'èxit acadèmic, però sí que ho estan amb l'experiència emocional que es deriva de la resposta social davant la pròpia actuació. S'hi inclouen dos tipus de fites:

- L'aprovació de la família, el professorat i d'altres persones importants per a l'alumnat, tot evitant-ne el rebuig.

- L'aprovació de companys i companyes, tot evitant-ne el rebuig.

3. Fites relacionades amb la consecució de recompenses externes. “Guanyar diners”, “aconseguir un premi o regal”, tampoc no es relacionen directament amb l'aprenentatge o l'èxit acadèmic, encara que acostumen a ser utilitzats per instigar-lo.

Aquestes taxonomies de fites no són excloents, per la qual cosa, en afrontar una activitat, la persona es pot sentir induïda per més d'una d'aquelles, sense obviar que les motivacions intrínseques són les més adequades per consolidar uns certs hàbits esportius.

Finalment, Dweck i Elliot (1983) han estudiat de quina forma varia la manera com les persones encaren les diverses tasques, en funció del fet que la seva atenció se centri en les fites d'aprenentatge o d'execució. Per exemple, a les fites d'aprenentatge, el focus d'atenció és el procés, els resultats són percebuts com un repte i les tasques preferides són aquelles en què poden aprendre; davant d'aquestes, a les fites d'execució, el focus d'atenció és el resultat, el qual es percep com si es tractés d'una amenaça, i preferixen les tasques on es poden lluir.

### Factors socials

Dins dels factors socials, ens ajustarem exclusivament als anomenats agents socialitzadors primaris (Figura 10), entenent com a tals, les persones properes als nens i adolescents, com ara la família, el grup d'iguals i el professorat, els quals, en certa mesura, condicionaran els seus estils de vida presents i futurs.

Figura 9.

Model psicològic que relaciona determinats factors personals amb la participació esportiva. (Font: Sonstroem, 1978.)

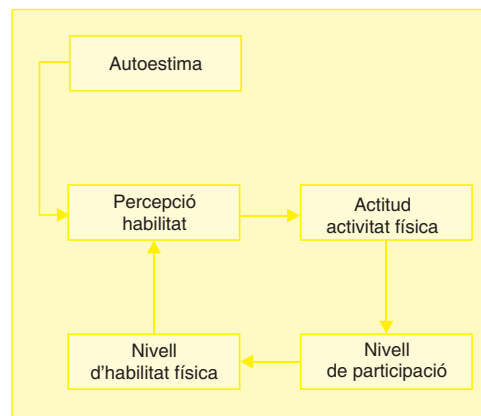
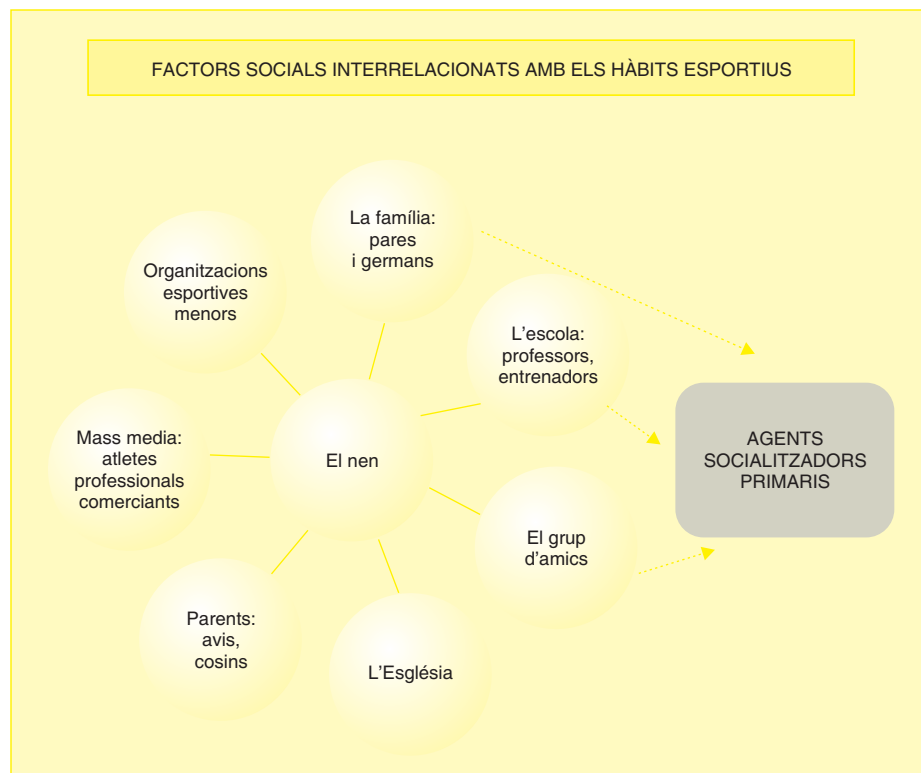


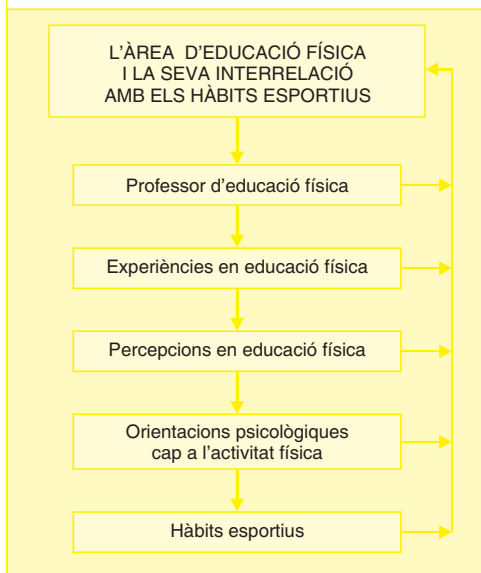
Figura 10.

Agents socialitzadors que influeixen en el procés de socialització. (Adaptat de L. Ruiz, 1994.)



**Figura 11.**

Model que relaciona la dimensió psicològica de l'Educació Física amb els futurs hàbits esportius. (Font: Fox, 1988.)



Diversos estudis han analitzat la influència dels agents esmentats en la participació físicoesportiva femenina, i han obtingut les conclusions següents:

- Els hàbits dels familiars més propers, així com els dels amics i amigues, mantenen una estreta relació amb la participació esportiva femenina (Greendorfer & Lewko, 1978; Wold i Anderssen, 1992).
- La família és un dels agents més persistent en el procés de socialització esportiva, especialment en el cas de les noies (Greendorfer, 1983; Higginson, 1985; Smith 1979).
- Les noies es troben molt influïdes per la pràctica esportiva que porten o van portar a terme la germana més gran i la mare (model femení) (Lewko i Ewing, 1980; McPherson *et al.*, 1989; García Ferrando, 1993).
- Les noies amb pares i mares que mostren una valoració positiva cap a les activitats físicoesportives, tenen més possibilitats d'involverar-s'hi (Greendorfer, 1983; Higginson, 1985 & Smith 1979).
- La influència dels agents socialitzadors en la participació femenina fluctua en funció de les diverses etapes; el grup d'amics i amigues és el que es manifesta amb més força durant l'adolescència (Greendorfer, 1977; Brown, 1985).
- Les percepcions que es deriven de les experiències viscudes en el context escolar

i, més concretament, a les classes d'educació física, es relacionen molt significativament amb la participació físicoesportiva femenina (Martens, 1978; Fox, 1988; Duncan, 1993, Torre, 1998).

### L'àrea d'educació física i la participació en activitats físicoesportives

K. Fox (1988) desenvolupa un model que explica la dimensió psicològica de l'educació física i la seva interrelació amb l'adquisició d'hàbits esportius (Figura 11). En aquest model, el professorat d'educació física té un paper fonamental dintre del procés educatiu; hi destaquen l'estil d'ensenyament i el programa de continguts, com a dos dels factors que incideixen en les experiències que proporciona l'educació física. A propòsit d'aquestes experiències, l'alumnat desenvolupa unes percepcions al voltant de l'educació física, que es poden correspondre o no amb la realitat o amb la percepció que té el mateix professorat, percepcions que suposaran un dels millors predictors de les conductes futures, igual com de l'autoestima. Aquestes percepcions ofereixen informació sobre com viu la població infantil i adolescent l'educació física (si són divertides o no, valuoses, avorrides o desagradables) i, a més a més, contribueixen al desenvolupament del factor següent dintre del model: les orientacions psicològiques que l'alumnat manifesta envers l'activitat física, i que es tradueixen en orientacions atractives, aversives o neutrals. Finalment, aquestes percepcions seran les responsables, en gran mesura, dels futurs hàbits esportius de l'alumnat quan arribi a l'edat adulta.

### Pautes d'actuació

Encara que és cert que combatre el sedentarisme de la població femenina implica les institucions oficials i la seva política de foment, l'estructura socioeconòmica, els mitjans de comunicació, la cultura o el sistema educatiu, no és menys cert, també, que des d'aquest últim àmbit, es poden proposar algunes pautes d'actuació que en fomentin la participació:

- Conscienciar la comunitat educativa (òrgans directius, professorat i associacions de pares) i les institucions oficials, del paper tan decisiu que poden arribar a

exercir en els estils de vida de la població femenina, respecte de l'adquisició o no d'uns hàbits esportius.

- Plantejar, doncs, estratègies d'intervenció amb propostes integrades on s'inciti tota la comunitat educativa a participar en les activitats físicoesportives extraescolars, no solament com un esdeveniment concret, sinó dotant-les d'un caràcter que en permeti la continuïtat tot al llarg del període acadèmic. Per fer-ho, i encara que resulti d'una lògica tan irrefutable que potser per això hom ho passa per alt, caldria realitzar prèviament un estudi seriós en què es recullin els interessos, motivacions i demandes de la població femenina, i on s'intenti de buscar sortida a alguns dels entrebancs que en dificulten la participació.
- D'altra banda, i pel que fa al professorat d'educació física i als factors integrats en el procés d'ensenyament-aprenentatge (objectius, programa de continguts, metodologia i sistema d'avaluació), hem d'assumir que les actituds, motivacions, grau de satisfacció i d'autoestima física que percep l'alumnat femení a les classes d'educació física, repercuteixen, en una certa mesura, en els seus hàbits esportius presents i futurs. Per això, seria convenient tenir sempre en compte alguns dels suggeriments aportats pels diferents estudis d'investigació esmentats anteriorment.
- Potenciar l'autoestima física de les noies amb la inclusió, en els programes de continguts, d'activitats que respectin els seus gustos i interessos i els resultin familiars; a més a més, caldria procurar que percebin un cert grau d'autoestima física i que les demandes exigides no superin el seu nivell d'habilitat motriu, i en el cas que fos així, anteposar el domini d'habilitats a la competència motriu.
- Reflexionar i modificar les actituds sexistes que presenta el professorat i, en conseqüència, l'alumnat, envers la pràctica de determinades activitats físicoesportives, ampliar el ventall de possibles alternatives i superar els condicionaments socials que impedeixen a la població femenina gaudir de la pròpia identitat en el seu conjunt.
- Fomentar entre l'alumnat algunes de les motivacions intrínseques que indueixen a la pràctica físicoesportiva, com ara "voler millorar l'estat de salut", "divertir-se", "ocupar el temps de lleure" o "incrementar

tar la pròpia habilitat motriu", deixant de banda les referides a "demostrar les nostres habilitats als altres" o "agradar a la família".

Al capdavant, es tracta de revisar el currículum des de la perspectiva del gènere i per fer-ho hem de sensibilitzar, prèviament, les institucions implicades en el procés de formació del professorat, perquè revisin i modifiquin els seus plans d'estudis tot adequant-los més i millor a les demandes de la societat, de tal manera que ens puguem plantejar la nostra línia d'actuació al voltant de dues concepcions rellevants, tal com exposa la Logse: Millorar la salut i orientar la motricitat cap al gaudi actiu del temps de lleure.

## Bibliografia

- Bandura, A. i Walters, R.: *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*, Madrid: Alianza Editorial, 1983.
- Brown, B. A.: "Factors influencing the process of withdrawal by female adolescents from the role of competitive age group swimmer", *Sociology of Sport Journal*, 2 (1985), pàg. 111-129.
- Coll, C., Palacios, J. i Marchesi, A.: *Desarrollo psicológico y educación, II*, Madrid: Alianza Editorial, 1993.
- Duncan, S.: "The role of cognitive appraisal and friendship provisions in adolescents' affect and motivation toward activity in physical education", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 (3) (1993), pàg. 314-323.
- Dweck i Elliot: "Carmichaels' manual in child psychology", *Social development*, 1983, pàg. 643-691.
- Encuesta de Salud de Barcelona, Ayuntamiento de Barcelona: Área de Salud Pública, 1989.
- Encuesta de Salud de la Comunidad Autónoma Vasca, Vitoria: Departamento de Sanidad y Consumo, 1987.
- Encuesta Nacional de Salud, Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 1989.
- Encuesta de Salud de la Comunidad Autónoma Andaluza, Sevilla: Junta de Andalucía, 1989.
- Fox, K.: "The psychological dimension in physical education", *The British journal of physical education*, 19 (1) (1988), pàg. 34-38.
- : "The child's perspective in physical education. Part 1: The psychological dimension in physical education", *The British journal of physical education*, 19 (1) (1988), pàg. 34-38.
- : "The child's perspective in physical education. Part 5: The self-esteem complex", *The British journal of physical education*, 19 (6) (1988), pàg. 247-252.
- : "Motivating children for physical activity: towards a healthier future", *The journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62 (7) (1991), pàg. 34-38.
- Fox, K. i Biddle, S.: "The child's perspective in physical education. Part 2: Children's participation motives", *The British journal of physical education*, 19 (2) (1988), pàg. 79-82.
- : "The child's perspective in physical education. Part 3: A question of attitudes?", *The British journal of physical education*, 19 (3) (1988), pàg. 107-111.
- Fox, K. i Corbin, C.: "The physical self-perception profile: development and preliminary validation", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11 (1989), pàg. 408-430.
- García, M.: *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*, Madrid: Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación y Ciencia, 1991.
- : *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*, Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Injuve, 1993.
- Greendorfer, S.: "Role of socializing agents in female sport involvement", *Research quarterly*, 48 (1) (1977), pàg. 304-310.
- : *The sporting woman*, Champaign. IL: Human Kinetics, 1983.
- Greendorfer, S. i Lewko, J.: "Role of family members in sport socialization of children", *Research quarterly*, 49 (2) (1978), pàg. 146-152.
- Higginson, D. C.: "The influence of socializing agents in the female sport participation process", *Adolescence*, 20 (77) (1985), pàg. 73-82.
- King, A., Wold, B., Tudor-Smith, C. i Harel, Y.: *The health of youth: A cross national survey*, Copenhagen: WHO Regional Publications, 1996.
- Lenney, E.: "Women's self-confidence in achievement situations", *Psychological Bulletin*, 84 (1977), pàg. 1-13.
- Lewko, J. i Ewing, M.: "Sex differences and parental influences in sport involvement of children", *Journal of Sport Psychology*, 2 (1980), pàg. 62-68.
- Lirgg, C.: "Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8 (1991), pàg. 294-310.
- Martens, R.: *Joy and sadness in children's sports*, Canadá: Champaign III Human Kinetics, 1978.
- Martínez, J.: "Evolución de las campañas de deporte para todos en España, 1968-1983", *Revista de Investigación del ICEF Y D*, 1986.
- Mcperson, B., Curtis, J., i Loy, J.: *The social significance of sport*, Canadá: Champaign Human Kinetics Books, 1989.
- Mendoza, R., Batista-Foguet, J. M. i Oliva, A.: *Part I: Live-styles of european school children: findings of the WHO Cross National Study on Health-related Behavior. Psychology and Promotion of Health*, Canadá: Hogrefe & Huber Publishers, 1994.
- Menzoda, R., Sagrera, R. i Batista, J. M.: *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*, Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 1994.
- Petruzzello, S. i Corbin, C.: "The effects of performance feedback on female self-confidence", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10 (1988), pàg. 174-183.
- Roberts, G.: "Actividad física competitiva para niños: Consideraciones de la psicología del deporte", *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1991, pàg. 2-10.
- Roberts, G., Kleiber, D. i Duda, J.: "An analysis of motivation children's sport: The role of perceived competence in participation", *Journal of Sport Psychology*, 3 (1981), pàg. 206-216.
- Ruiz, L.: *Desarrollo motor y actividades física*, Madrid: Editorial Gymnos, 1994.
- Sánchez, F. i col.: "Estudio del diferencial semántico en la actitud hacia el ejercicio físico realizado en las clases de educación física y el de carácter voluntario, en una muestra de alumnos de tercero de BUP", *Revista de Investigación y Documentación sobre las ciencias de la educación física y el deporte*, Madrid: Ministerio de Cultura, Consejo Superior de Deportes, 1986.
- Pieron, M., Telama, R., Almond, L. i Carreiro de Costa, F.: "Lifestyle of young europeans: comparative stud", a J. Walkuski, S. Wright i T. Kwang, *World conference on teaching, coaching and fitness need in physical education and the sport sciences*, Singapore: Proceedings AIESEP, 1997, pàg. 403-415.
- Smith, M. D.: "Getting involved in sport: Sex differences", *International review of sport sociology*, 14 (2) (1979), pàg. 93-101.
- Sonstroem, R.: "Physical estimation and attraction scales: Rationale and research", *Medicine and Science in Sports*, 10 (1978), pàg. 97-102.
- Stewart, M. i Corbin, C.: "Feedback dependence among low confidence preadolescent boys and girls", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59 (2) (1988), pàg. 160-164.
- Torre, E.: *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de Enseñanzas Medias*, Tesis Doctoral, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada, 1998, Universidad de Granada (Biblioteca de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Granada).
- Wold, B. i Anderssen, N.: "Health promotion aspects of family and peers influences on sport participation", *International journal of sport psychology*, 23 (4) (1992), pàg. 343-359.

